

ENERO

CALENDARIO DE LA COMUNIDAD

ENERO: EL MES DE LA "CELEBRACIÓN DE LA VIDA"

Todos los meses celebran un aspecto de la vida; éste celebra la vida misma. Es algo excepcional.

¿Entonces, por qué tener un mes especial? Porque, en el día a día de nuestra existencia, tenemos una desafortunada tendencia a olvidar que estamos vivos. En este olvido, nos arriesgamos a dejar que la vida pase sin realmente darnos cuenta, lo cuál es una lástima, ya que si miramos a nuestro alrededor encontraremos mucho para celebrar.

Así, dejemos que el Mes de la Celebración de la Vida sea el inicio de un esfuerzo consciente para aprovechar al máximo todo lo que se presente, ya sea disfrutando el abrazo de un ser querido, o simplemente apreciando el juego de luces en los charcos del estacionamiento. Como Thich Nhat Hanh dijo: "Cada mañana, cuando despertamos, tenemos 24 horas completamente nuevas para vivir. ¡Qué regalo tan preciado! Tenemos la capacidad de vivir de tal manera que estas 24 horas nos traigan paz, alegría y felicidad a nosotros mismos y a los demás".

¡FELIZ ENERO A TODOS!

Darren Spencer
(GUEST SERVICE MANAGER)
darren@taoinspiredliving.com

LUNES

7AM-9AM TAO Tennis — Trae una raqueta y únete a nosotros en las pistas de tenis, a una manera estimulante y divertida de mantenerte en forma y mejorar tu condición física.

8AM-9AM Clase de Yoga.

9AM-10AM Clase de Zumba / Baile — Mejora tu equilibrio, coordinación, niveles de aptitud y fluidez de movimiento - ¡todo mientras te diviertes! Las Clases de Salsa pueden darte la confianza que necesitas, así como ayudar a romper la rutina y escapar de la agitada vida de hoy.

11AM-12MEDIODÍA Clase de Español en el TAO Wellness Center — ¡Estamos haciendo un gran progreso! Sabemos que te ENCANTARÁ comunicarte en el idioma local como un verdadero mexicano al ir a las tiendas, restaurantes y gasolineras.



MARTES

8AM-9AM Clase de Yoga.

9AM-10AM Clase de Meditación — Aprende a meditar con nuestras clases gratuitas. Los talleres combinan sencillas y efectivas técnicas de meditación y sabiduría espiritual ancestral para el mundo moderno.

MIÉRCOLES

8AM-9AM Clase de Yoga.

▶8AM Misión contra la Diabetes: Tulum — Nuestra misión es prevenir y curar la diabetes y mejorar las vidas de todas las personas afectadas por la diabetes. Hay una epidemia global emergente de la diabetes que se remonta a los rápidos aumentos en sobrepeso, la obesidad y la inactividad física. Todos los miércoles visitamos la Palapa de los Abuelitos en Tulum. Aquí vamos a medir los niveles de azúcar en la sangre de las personas mayores.

9AM-10AM Clase de Zumba / Baile.

JUEVES

7AM-9AM TAO Tennis.

▶7.30AM Misión contra la Diabetes: Chemuyil — Cada dos jueves (14 y 28 de enero) visitaremos la Palapa Oropendula (a pocos minutos de la biblioteca principal) y medimos los niveles de azúcar en la sangre en personas de todas las edades.

8AM-9AM Clase de Yoga.

9AM-10AM Clase de Meditación.

VIERNES

8AM-9AM Clase de Yoga Regenerativo — En momentos en que cada vez más se requiere de nosotros, las influencias externas inundan el cuerpo y todo nuestro ser con el estrés, esto se asocia a menudo con muchos síntomas físicos.

SÁBADOS

8AM-9AM Clase de Yoga.

8AM-10AM Torneo de Tenis Bahía — Registro 7.45AM.

9AM-10AM Clase de Meditación.

1ro
VIERNES

Día de Año Nuevo — Este es un día feriado nacional y en general, tranquilo. La mayoría de tiendas y negocios están cerrados, ya que la gente busca recuperarse de la juerga de la víspera de Año Nuevo. Museos, sitios arqueológicos, y la mayoría de las atracciones turísticas están abiertas en su horario regular.

**1ro &
2do**
VIERNES &
SÁBADO

THE ILLUSIONISTS - Contempla lo Imposible / Moon Palace Cancun — Este alucinante espectáculo trae los talentos de siete de los más increíbles ilusionistas en el planeta. El show está lleno de magia impresionante y sofisticada de proporciones insólitas. (Tickets vía Ticketmaster.com)

**1ro -
ENERO
15
FEBRERO**

Tulum Winterfest - Una Reunión Renovadora — Tulum Winterfest es una celebración ECO-céntrica de arte, música y cultura en el corazón de la Riviera Maya. Este evento evolutivo dura siete semanas, cada semana revelando un capítulo con tema nuevo. Para más información: www.tulumwinterfest.com

**6
MIÉRCOLES**

Día de Reyes — Tradicionalmente éste es el día en que los niños de México reciben regalos traídos por los Tres Reyes Magos.

► **8AM Viaje a Yaxché / TAO Wellness Center** — Únete a nosotros para nuestra visita a la comunidad maya de Yaxché este miércoles 6 de enero. Para más informes por favor contacta a Claudia: claudiam@taoinspiredliving.com o a darren@taoinspiredliving.com

**15
VIERNES**

Viaje a Mahahual :: Punto de reunión TAO Wellness Center a las 7AM — Costa Maya es un área más remota que la Riviera Maya, pero pocos se arrepienten del tiempo de viaje a este lejano lugar. Mahahual tiene el encanto eterno del Caribe que se pensaba sólo existía en las canciones de Jimmy Buffett y en cuentos insulares. Cabañas, bares de playa, cocteles de camarón y tardes de descanso a la sombra. Sumérgete de manera inmediata en el estilo de vida de playa que todos anhelamos. (Por favor, confirma antes del 9 de enero).

**22
VIERNES**

► **8AM Viaje a Yaxché / TAO Wellness Center** — Únete a nosotros para nuestra visita a la comunidad maya de Yaxché. Para más informes por favor contacta a Claudia: claudiam@taoinspiredliving.com o a darren@taoinspiredliving.com

**23
SÁBADO**

Luna Llena "Luna de Lobo" — También conocida como la Luna después de Yule, Luna Vieja o Luna de Nieve, la luna llena en enero fue nombrada por los aullidos de los lobos.

**27
MIÉRCOLES**

Almuerzo en Ziggys Beach Club, Tulum :: 12.15MEDIODÍA — Punto de reunión en el TAO Wellness Center. (Por favor confirma antes del 19 de enero).

¡PRÓXIMAMENTE EN FEBRERO! ¡Recuerda las fechas!

**4 - 7
JUEVES &
DOMINGO**

TAO Viaje a Cuba — Ritmos candentes, exuberantes paisajes y lugareños parlanchines hacen del Carismático Cuba un destino turístico de primera para los amantes de la música, la comida, la cultura y la vida. Ofreciendo mucho más que carros antiguos y codiciados puros, Cuba tiene multitud de playas, villas, granjas y bosques a explorar por viajeros. (Las reservaciones para este viaje ya se hicieron. Organizaremos otro viaje a Cuba más adelante en el año).

**4
JUEVES**

Día de la Constitución.

**14
DOMINGO**

Día del Amor y la Amistad — En México se celebra el amor y la amistad en este día. Amigos y parejas intercambian tarjetas, regalos o flores.

**24
MIÉRCOLES**

Flag Day in Mexico — You will see more flags around town on this day.

